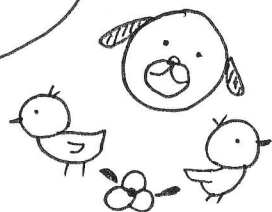


ハンバーグ

4~5にんぶん



・ あいびきにく ... 400g

・ もやし ... 1ぶくろ

・ たまねぎ ... 1/2 =

ハンニミックス
(たまご ... 1 =
パイン ... 1カップ
ぎゅうにゅう ... 100cc

しお ... ニさい 1/2

ニしょう ... すし

<ソース>

ソース ... 50cc

トマト ... 50cc

みず ... 50cc

みりん ... おおさじ1

<つけあわせ>

ニぶきいも

じゃがいも ... 2 =

しお

<つくりかた>

1. ニぶきいもをつくる

2. ハンバーグだねをつくる

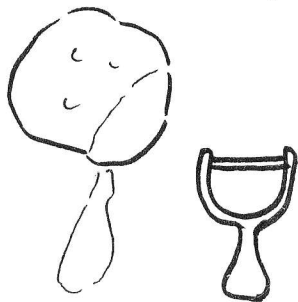
3. やく

4. ソースをつくる

もりつけ

1. こぶきいもをつくる

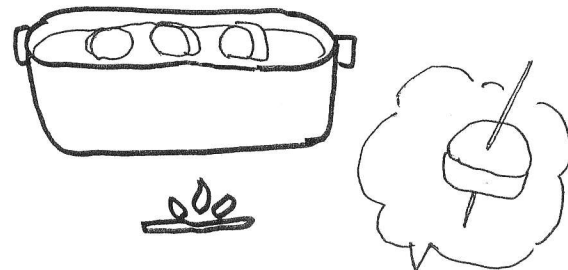
かわをむく



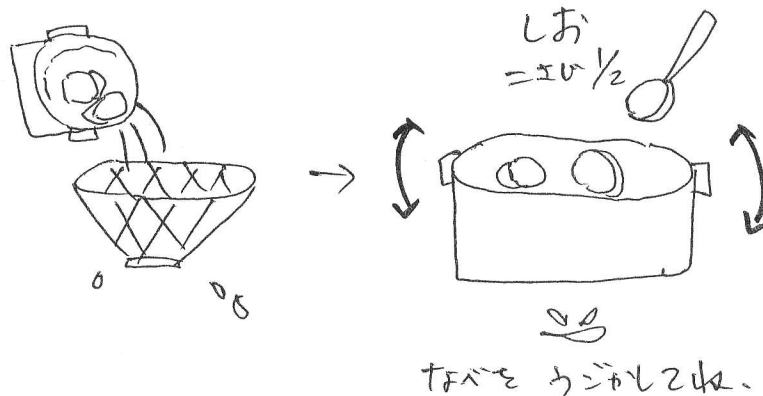
たばやすい おおきさにきる



ゆでる

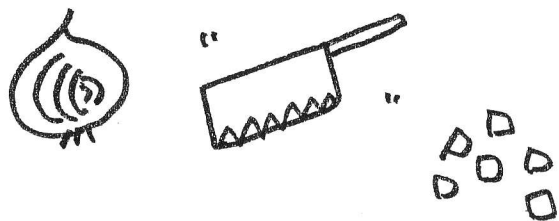


たよかまで やわらかく たよたら
おゆをもすて こぶきにする

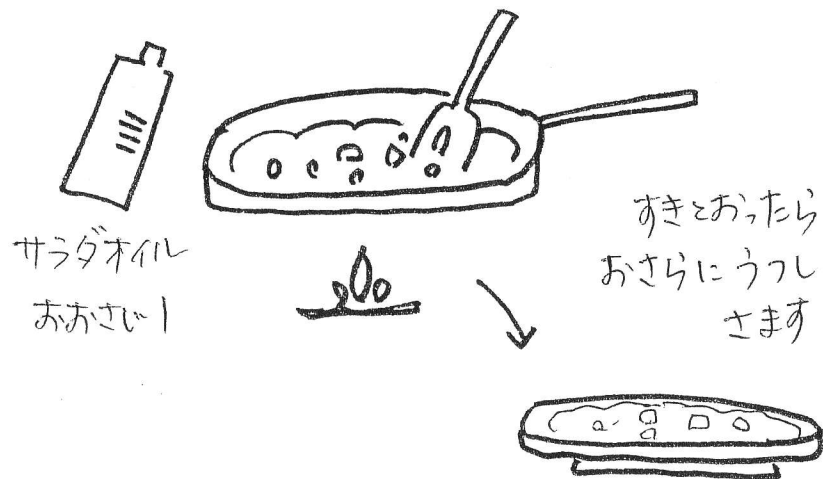


2. ハンバーグだねをつくる

たまねぎをみじんぎりにする



フライパンでいためる



ボールに

パンコ、ときたまご、ぎゅうにゅう

を あわせる



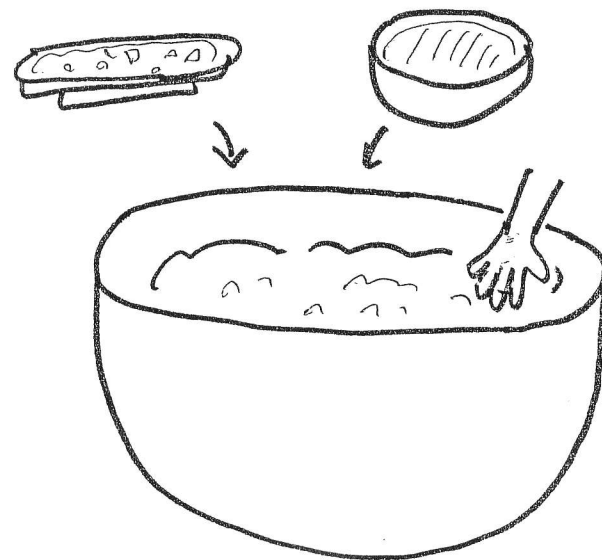
おおきめのボールに

あいびきにく、しお、こしょう

をいれて、まぜる

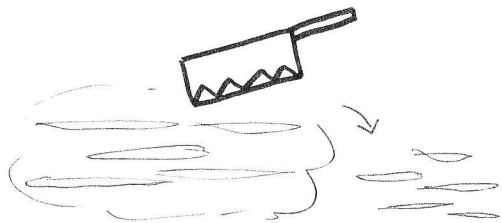


つぎに あいびきにくのほっているボールに
いためたたまねぎとパニッックス
をくわえて、あわせる



ざいりょうがよくまぜるように
あわせる

もやしをはんぶんにする
(ざく切りでOK)



ニむぎニ も まぶす

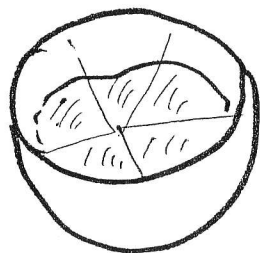


にくだねにもやしをまぜる



かたちをととのえる

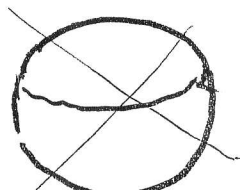
リョウで キャップボールしながら
くうきをぬき、かたちをととのえる



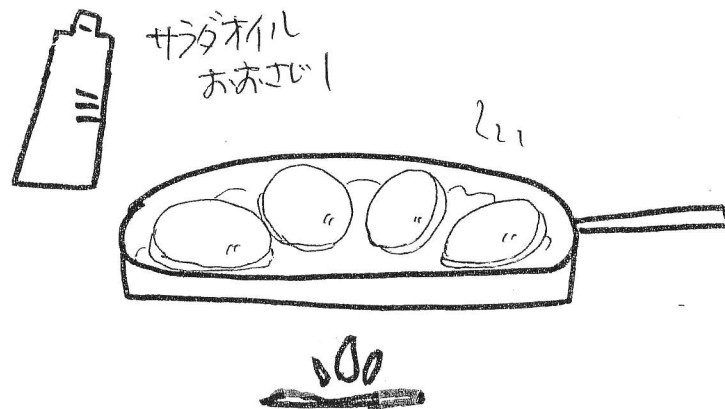
「にぎうぶ」に
たいたいわけ



やくとふくらむので
2cm ぐらいのあつさに



3. やく



4. リースをつくる

